

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 16.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Бутерброд с сыром		60	158
Каша вязкая молочная пшеничная		200/5	297
Кофейный напиток с молоком		200	101
Хлеб пшеничный		40	101
Итого:	67,80	505	656
<b>Витаминация</b>			
Сок фруктовый в ассортименте		200	85
Итого:	18,01	200	85
<b>Обед</b>			
Салат из соленых огурцов с луком репчатым .		60	35
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
Жаркое из птицы		200	306
Напиток из плодов шиповника		200	88
Хлеб пшеничный		40	101
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	736	677
Всего:	180,75	1 441	1 418

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,75	витА - 354,89	витВ1 - 0,68
45,55	45,4	198,87	витВ2 - 1,03	витЕ - 0,34	витС - 161,63

Минеральные вещества в миллиграммах

Ca - 548,75	F - 260,15	Fe - 8,38	I - 175,93
K - 1 593,26	Mg - 185,97	Na - 2 492,96	P - 706,87

Зав. производством \_\_\_\_\_

(Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_

Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВИ СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино(1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 17.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Печенье,...		60	260
Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*		180/30	354
Кисель + С витамин.		200	119
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	500	814
<b>Витаминизация</b>			
Фрукты (нарезка)		150	71
Итого:	18,01	150	71
<b>Обед</b>			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью		200/5/1	94
Рыба, тушенная с овощами ,,		100	105
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	613
Всего:	180,75	1 426	1 497

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 19,28	вита - 696,46	витВ1 - 0,52
38,2	33,86	244,46	витВ2 - 0,83	витЕ - 0,01	витС - 48,29
Минеральные вещества в миллиграммах					
Са - 390,64	F - 523,64	Fe - 10,42	I - 304,11		
К - 2 002,78	Mg - 180,43	Na - 2 258,54	P - 664,3		

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор  
ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**М Е Н Ю**

на 20.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из свеклы отварной		60	56
Биточки из птицы с соусом		100	179
Каша гречневая рассыпчатая		150	244
Чай с лимоном		200/3,5	97
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	544	657
<b>Витаминизация</b>			
Мандарины		100	38
Итого:	18,01	100	38
<b>Обед</b>			
Икра кабачковая		60	80
Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	80
Плов из птицы		200	305
Компот из смеси сухофруктов + С витамин		200	133
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	726	746
Всего:	180,75	1 370	1 441

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 0,77	вита А - 470,56	витВ1 - 0,59
46,79	42,21	202,69	витВ2 - 0,68	витЕ - 0,97	витС - 57,27

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 294,7	F - 274,27	Fe - 10,74	I - 317,4
К - 1 007,42	Mg - 248,03	Na - 2 988,66	P - 584,08

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А.)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор  
 ООО "КДЛ "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



**МЕНЮ**

на 21.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Икра морковная		60	69
Сосиски отварные с томатным соусом		100	149
Макаронные изделия отварные		150	168
Кисель + С витамин.		200	119
Хлеб пшеничный		30	81
Итого:	67,80	540	587
<b>Витаминизация</b>			
Сок фруктовый в ассортименте		200	85
Итого:	18,01	200	85
<b>Обед</b>			
Салат Степной		60	60
Суп картофельный с вермишелью и зеленью		200/1	95
Котлеты из птицы "Московские"		100	167
Капуста тушеная		150	116
Напиток лимонный		200	98
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	771	683
Всего:	180,75	1 511	1 354

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD - 8,83	вита А - 1 460,61	витВ1 - 0,61
42,88	45,8	193,89	витВ2 - 0,57	витЕ - 0,36	витС - 69,24

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 273,53	F - 115,18	Fe - 8,46	I - 301,77
К - 1 206,66	Mg - 136,91	Na - 2 912,73	P - 465,27

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"



Соскова К.Ю.

ГБОУ СОШ Рысайкино (1-4 класс)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор школы № \_\_\_\_\_



МЕНЮ

на 22.11.2023

Наименование блюда	Цена	Выход	Ккал
<b>Завтрак</b>			
Салат из белокочанной капусты с морковью .		60	36
Котлеты рыбные с соусом.		100	107
Пюре картофельное с м/сливоч.		150	137
Чай с сахаром		200	93
Хлеб пшеничный		45	170
Итого:	67,80	555	544
<b>Витаминизация</b>			
Яблоко		100	47
Итого:	18,01	100	47
<b>Обед</b>			
Салат "Витаминный"		60	93
Суп из овощей со сметаной и зеленью		200/5/1	84
Тефтели из птицы тушеные в соусе		100	145
Пюре из бобовых с м/растит.		150	243
Компот из изюма + С витамин.		200	122
Хлеб пшеничный		30	81
Хлеб ржано пшеничный		30	67
Итого:	94,94	776	835
Всего:	180,75	1 431	1 426

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах		
Белки	Жиры	Углеводы	витD	вита А	витаВ1
46,4	39,75	207,48	7,48	577,72	0,95
			0,88	0,36	38,55

Минеральные вещества в миллиграммах

Са - 311,33	F - 404,53	Fe - 13,32	I - 335,15
K - 2 378,53	Mg - 229,42	Na - 3 007,23	P - 660,73

Зав. производством \_\_\_\_\_ (Куликова Л.А)

Калькулятор \_\_\_\_\_ Фролова Л.Г